Врач объяснила повышенную заболеваемость ОРВИ весной

Конец зимы и начало весны — сезон ОРВИ, в том числе и опасных инфекций, таких как грипп и COVID-19. О том, почему весной люди болеют ОРВИ чаще, «Известиям» 28 марта рассказала врач-эксперт Лаборатории «Гемотест» Екатерина Кашух.

«Не совсем верно говорить, что иммунитет подводит нас в какое-то время года — он постоянно на страже, защищает организм от инфекций. Больше сезонности подвержены сами вирусы: их циркуляция и выживаемость зависят от внешних факторов. Например, весной их активность выше», — пояснила врач.

Однако, по ее словам, есть причины, по которым иммунная защита может существенно ослабевать. Прежде всего это касается людей, страдающих ВИЧ-инфекцией или онкологическими заболеваниями, и пациентов, принимающих лекарства, которые подавляют иммунитет.

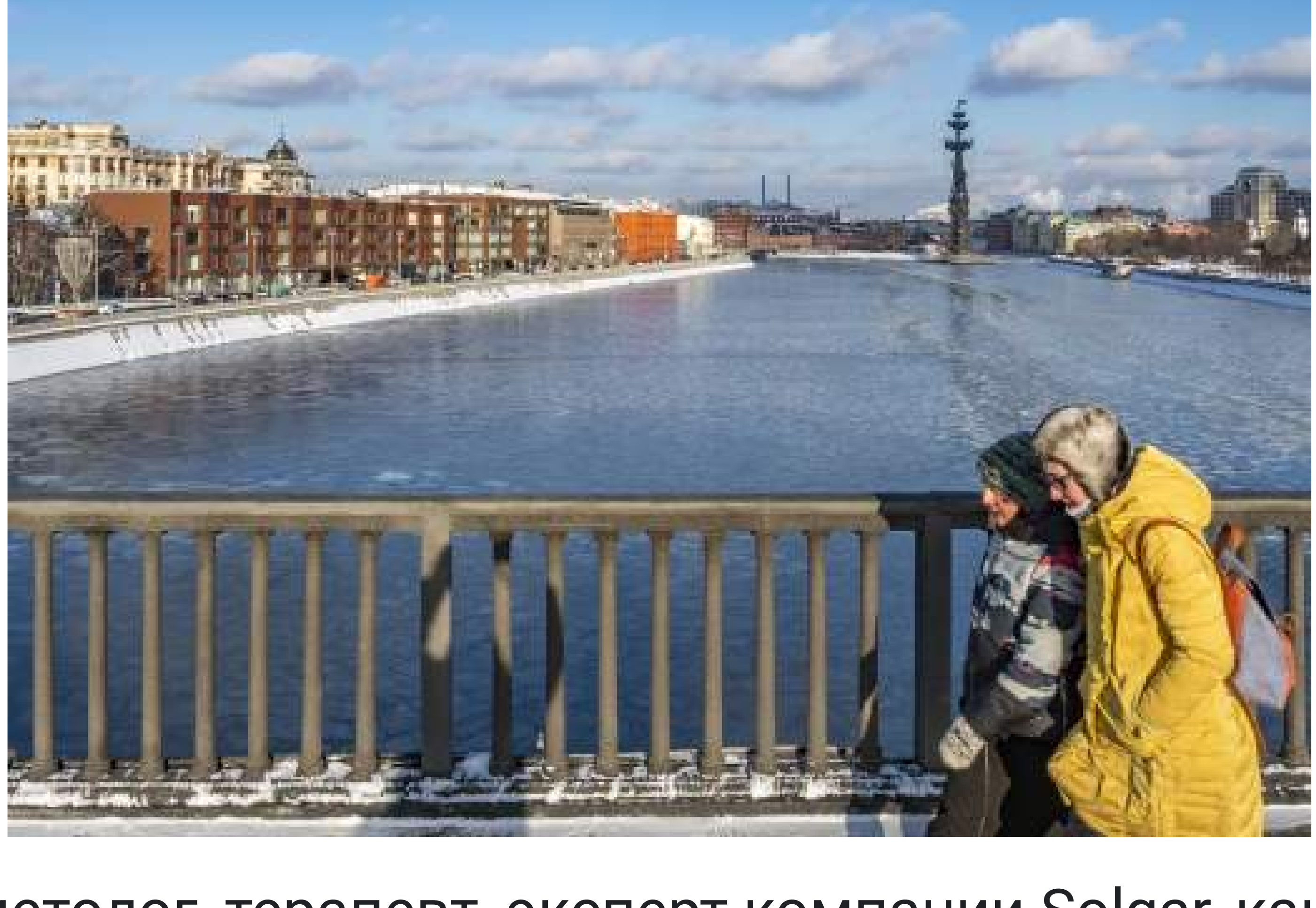
Если серьезных хронических заболеваний нет, то ослабление иммунитета связывают с отступлением от принципов здорового образа жизни. Например, с низкой физической активностью, стрессом, плохим сном и неполноценным питанием. При этом достаточно лишь одного фактора, чтобы иммунная защита пошатнулась, подчеркнула Кашух.

В частности, она обратила особое внимание на питание, от которого, по ее словам, во многом зависит здоровье в целом, и иммунная защита в частности.

«Так, о роли витамина C известно давно, а исследования последнего десятилетия выявили огромное значение витамина D в поддержании иммунитета. Оказалось, что для борьбы с инфекциями нужны и минералы, в первую очередь это цинк и железо», — рассказала Кашух.

Например, если в рационе мало овощей и фруктов, продолжила она, то неоткуда будет получить витамин C, недостаточно мяса — проявляется нехватка железа и цинка. Дефицит витамина D, по ее словам, возникает, если не удается регулярно бывать на солнце, а в рационе мало жирной рыбы и печени. В результате нехватки витаминов и минералов человек начинает часто и продолжительно болеть ОРВИ, жаловаться на сонливость и упадок сил.

«Ухудшение самочувствия нельзя игнорировать: если появилась слабость и сонливость, часто возникают простуды — расскажите об этом врачу. Анализы на уровень витамина D, железа, других витаминов и минералов помогут понять, чего не хватает в организме и как восполнить дефицит, чтобы чувствовать себя хорошо в любое время года», — подытожила врач.



1 марта диетолог, терапевт, эксперт компании Solgar, кандидат медицинских наук Наталья Артемьева рассказала, что баланс полезных веществ в организме является залогом крепкого иммунитета. Из витаминов медик особо выделила D3, A, E и C, которые положительно влияют не только на иммунитет, но и на другие жизненные функции и системы организма.